TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tỉnh thức trước vô thường

ISSN: 2734-9195 18:29 21/06/2026

Để rồi khi nhìn lại cuộc đời, ta không tiếc nuối vì đã sống hoài sống phí; và khi vô thường đến, tâm vẫn an nhiên như người khách lữ hành đã chuẩn bị đầy đủ cho chuyến đi xa.

Từ thuở hồng hoang sơ khai, con người đã luôn trăn trở về kiếp nhân sinh: Ta từ đâu đến? Sống để làm gì? Chết sẽ đi về đâu? Nhưng giữa dòng đời vạn biến, trong dòng chảy hối hả của cuộc đời, con người thường mải miết đi tìm những giá trị hữu hình như tiền tài, danh vọng, địa vị, tình cảm và những mối ràng buộc thế gian. Chúng ta say sưa xây đắp những *"lâu đài trên cát"* để rồi ngỡ ngàng khi một cơn sóng tràn qua, tất cả đều hóa không.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Đứng trước sự thật ấy, lời dạy của bậc Cổ Đức năm xưa vẫn vang vọng như một tiếng chuông cảnh tỉnh, lay động **tâm thức** của bao người:

一切無常到□

方知夢裏人□

萬般將不去

唯有業隨身

“Nhất thiết vô thường đáo,

Phương tri mộng lý nhân.

Vạn ban tương bất khứ,

Duy hữu nghiệp tùy thân.”

Dịch nghĩa:

“Một mai vô thường đến,

Mới hay người trong mộng.

Muôn việc chẳng mang theo,

Chỉ có nghiệp theo mình”. [1]

Bài kệ ngắn gọn nhưng chứa đựng trọn vẹn triết lý nhân sinh sâu sắc của đạo Phật, nhắc nhở chúng ta về **vô thường**, về thân phận mong manh của kiếp người, và đâu mới là giá trị đích thực cần gieo trồng, gặt hái. Đặc biệt là quy luật **nghiệp báo** mà không ai có thể trốn tránh hay mang thay cho ai được.

Một mai vô thường đến

Đức Phật dạy: ***“Những gì có sinh khởi, tất cả những cái ấy đều có diệt trừ ”*** [2]

Vô thường là lẽ tự nhiên, không ai tránh khỏi. Nhưng vì sao con người thường quên điều ấy?

Hai chữ **“vô thường”** *(Anicca)* chính là quy luật cốt lõi của vũ trụ mà đức Phật đã chứng ngộ và truyền dạy. Tất cả các pháp hữu vi đều sinh ra, biến đổi và diệt vong.

Đức Thế Tôn dạy:

“Nhất thiết hữu vi pháp,

Như mộng, huyễn, bào, ảnh,

Như lộ diệc như điện,

Ưng tác như thị quán".

(Tất cả pháp hữu vi, Như mộng, huyễn, bọt, bóng, Như sương, như chớp lóe, Hãy quán chiếu như thế). [3]

Đời người tựa giấc mộng dài, chúng ta thường xây những lâu đài trên bãi cát của **vọng tưởng** và chấp chước.

"Quán thế như thủy phao,

Quán thế như huyễn pháp.

Nhược năng như thị quán,

Ma vương bất kiến tùy".

(Hãy nhìn như bong bóng, hãy nhìn như cảnh huyễn, ai nhìn đời như vậy, thần chết không bắt gặp). [4].

Thiền sư Mãn Giác (1052-1096) viết trong bài Cáo tật thị chúng:

"Đừng tưởng xuân tàn hoa rụng hết

Đêm qua sân trước một cành mai"

Vô thường không có nghĩa là biến mất hoàn toàn, mà là sự **chuyển hóa**. Cành mai ấy báo hiệu mùa xuân đang đến, như cái chết chỉ là một sự chuyển tiếp trong dòng nhân duyên sinh diệt.

"Mọi hành hữu vi đều vô thường. Có sinh thì có diệt. Sau khi sinh khởi rồi, chúng phải hoại diệt; sự tịch diệt của chúng là an lạc". [5]

Tất cả những gì được tạo thành bởi nhân duyên đều biến đổi không ngừng. Thân này từ trẻ đến già, từ khỏe đến bệnh, từ sống đến chết. Danh vọng, địa vị, quyền lực, của cải cũng đều không thoát khỏi quy luật ấy.

Đức Phật nhắc nhở: *"Người tâm ý đắm say, con cái và súc vật, bị tử thần bắt đi, như lũ trôi làng ngủ".* [6]

Chính vì không quán chiếu vô thường nên con người thường đắm chìm trong những giấc mộng của danh lợi và ái dục.

Mới hay người trong mộng

Đời người ngắn ngủi tựa như một giấc chiêm bao. Khi còn sống, chúng ta tranh đua, nắm giữ, khóc cười với những ảo ảnh ấy. Chỉ đến khi "vô thường đáo" tức là khi cái chết gõ cửa, hơi thở sắp sửa gập ghềnh đứt đoạn, con người mới giật mình tỉnh giấc, nhận ra tất cả những gì mình từng dốc lòng theo đuổi bấy lâu nay chỉ là một giấc mộng dài (*phương tri mộng lý nhân*).



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Kinh Pháp Cú (Dhammapada) cũng nhắc nhở về sự mong manh của mạng sống qua hình ảnh ẩn dụ đầy ám ảnh:

"Như mục nhân dĩ trượng,

khu ngưu chí mục trường;

Như thị lão dữ tử,

khư trục chúng sanh mệnh".

(Như mục đồng cầm gậy, lùa bò ra đồng cỏ, cũng vậy, già và chết, lùa mạng sống chúng sanh.) [7]

Trong cuộc sống thường ngày, con người luôn sống như thể mình sẽ còn rất nhiều thời gian phía trước. Ta hoạch định tương lai, vun bồi tài sản, tranh hơn thua được mất, yêu ghét và chấp thủ đủ điều. Thế nhưng, điều chắc chắn nhất trong đời lại là điều không ai biết trước: **cái chết**.

Cổ đức gọi chúng ta là **"mộng lý nhân"**: người trong mộng.

Giấc mộng ấy là gì? Là khi ta cho rằng những thứ đang sở hữu là của mình mãi mãi. Là khi ta tưởng thân này bền chắc. Là khi ta nghĩ quyền thế và tiền bạc có thể bảo vệ mình trước vô thường.

Thiền sư Vạn Hạnh đời Lý đã viết:

"Thân như điện ảnh hữu hoàn vô,

Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô". [8]

(Thân người như bóng chớp có rồi không, Muôn cây xuân tươi tốt, thu lại héo tàn.)

Một đời người nhìn tưởng dài nhưng đặt giữa dòng thời gian vô tận của vũ trụ thì chỉ như một tia chớp lóe lên rồi vụt tắt.

Trong văn hóa dân gian Việt Nam cũng có câu: *"Ba tấc đất chôn vùi thiên cổ sự".*

Bao nhiêu công danh hiển hách, bao nhiêu ân oán hơn thua, cuối cùng cũng nằm lại dưới nấm mồ.

Người xưa còn nhắc:

"Trăm năm bia đá thì mòn,

Ngàn năm bia miệng vẫn còn trơ trơ".

Điều còn lại không phải là tài sản, mà là những gì ta đã gieo vào lòng người và cuộc đời.

Muôn việc chẳng mang theo

Khi sinh ra, ta đến với cuộc đời bằng hai bàn tay trắng. Khi nhắm mắt xuôi tay, tiền tài gửi lại ngân hàng, nhà cao cửa rộng để lại cho người khác, danh vọng như mây khói thoảng qua, ngay cả thân xác ngũ uẩn này cũng phải trả về cho cát bụi.

Vua chúa, tướng lĩnh, tỷ phú hay thường dân đều bình đẳng trước cái chết.

Đức Thế Tôn dạy:

"Gạo, nếp, và tài sản,

Tiền bạc, với vàng vàng,

Vật ấy không theo được,

Người chết bỏ lại sau.

Hành động bằng thân, lời,

Hay bằng cả ý nghĩ,

Cái ấy đi theo mình,

Như bóng không rời hình". [9]

Trong **Kinh Di Giáo**, đức Phật căn dặn các đệ tử: *"Người biết đủ, tuy nằm trên đất cũng thấy an vui; người không biết đủ, dù ở thiên đường cũng không vừa ý. Kẻ không biết đủ, tuy giàu mà nghèo; người biết đủ, tuy nghèo mà giàu".* [10]

Người đời thường chạy theo danh lợi, tiền tài, sắc đẹp, quyền lực. Nhưng đến giây phút cuối, có ai cầm theo được gì?

Kinh Tạng Pali ghi lời Phật: *"Khi chết, tài sản chẳng mang theo được, thân xác cũng phải bỏ lại, chỉ có nghiệp theo như bóng với hình"* [11].

Trước khi qua đời, Alexander Đại Đế để lại di nguyện rằng, hãy để hai bàn tay ông lộ ra ngoài quan tài, để mọi người thấy rằng: *con người đến với cuộc đời bằng hai bàn tay trắng và khi ra đi cũng trắng tay*.

Trong văn hóa dân gian Việt Nam, câu ca dao quen thuộc nhắc nhở:

"Mang tiền về cõi âm ti

Buộc cổ, buộc tay ai có buộc người?"

Người xưa bảo: *"Sống mang theo không nổi, chết cõng theo không kham"*, đó là bài học về sự vô ích của của cải vật chất trước sinh tử.

Nhìn lại lịch sử nhân loại, biết bao đế quốc từng huy hoàng rồi suy tàn; biết bao cung điện vàng son nay chỉ còn là phế tích. Điều ấy cho thấy mọi sự tích lũy bên ngoài cuối cùng đều phải buông bỏ.

Văn hóa dân gian Việt Nam, vốn thấm đẫm tinh thần Phật giáo, cũng có những câu ca dao, tục ngữ lưu truyền trăm năm để răn dạy con người về quy luật nhân quả này:

"Khi đi chẳng mang được gì,

Bao nhiêu của cải gửi vì thế gian.

Sống thời tranh cạnh nghèo sang,

Thác thời một nắm xương tàn tro bay”. [12]

Nhà thơ Nguyễn Du cũng từng cảm thán:

“Trăm năm còn có gì đâu,

Chẳng qua một nấm cỏ khâu xanh rì”.

Những gì ta tưởng là quan trọng nhất hôm nay có thể trở thành vô nghĩa trước giờ phút lâm chung.

Chỉ có nghiệp theo mình

Đây chính là câu kết tinh toàn bộ tinh thần bài kệ.

Nghiệp *(Karma)* không phải là định mệnh trừng phạt, mà là định luật nhân quả: mỗi hành động *(thân, khẩu, ý)* đều để lại dấu ấn, và dấu ấn ấy sẽ chín muồi trong đời này hoặc đời sau.

Kinh Pháp Cú dạy: “*Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu với ý ô nhiễm (tâm ác), nói lên hay hành động, khổ đau sẽ theo người như bánh xe theo chân con vật kéo”.* (Kệ số 1) Và ngược lại, nếu ý thanh tịnh, an vui sẽ đến. “*Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ, ý tạo tác. Nếu với ý thanh tịnh, nói lên hay hành động, an lạc sẽ theo người như bóng không rời hình”.* (Kệ số 2) [13].

“Như con chim bay giữa không trung, bóng của nó dường như tạm biến mất; nhưng khi đủ duyên sà xuống, bóng lại theo hình. Cũng vậy, nghiệp lực không bao giờ rời khỏi chúng sinh”. [14].

Trong *Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt* thuộc Trung Bộ Kinh, Đức Phật khẳng định rất rõ về quyền sở hữu duy nhất của con người sau khi chết:

“Các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Nghiệp phân chia các chúng sanh có liệt có ưu”. [15]

Không ai có thể mang tiền bạc, nhà cửa hay địa vị theo mình sau khi chết. Nhưng mọi hành động, lời nói và ý nghĩ được tạo tác trong đời đều lưu lại thành nghiệp.

Hay câu tục ngữ quen thuộc: *“Cọp chết để da, người ta chết để tiếng”* [16]. “Tiếng” ở đây chính là cái nghiệp, là tiếng thơm của thiện nghiệp hay tiếng xấu

của ác nghiệp mà người đó đã tạo tác lúc sinh thời.

Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma, khi trả lời vua Lương Vũ Đế về công đức, đã nói: "*Vua không biết chánh pháp. Xây chùa, độ Tăng, bố thí, thiết trai, ấy gọi là cầu phước, không thể đem phước ấy làm công đức. Công đức ở trong pháp thân, chẳng phải tại tu phước*". [17].

Nghiệp lành không đến từ hình thức bên ngoài mà từ chuyển hóa tâm thức.

Chư Tổ sư Tịnh Độ tông như **Tổ sư Ấn Quang khai thị:** *"Phàm người trong thế gian, khi lâm chung sắp chết, một chữ cũng không đem theo được, chỉ có tội nghiệp và phước báo đi theo bên mình mà thôi. Nếu không sớm liệu trước niệm Phật cầu sanh Tây Phương, khi hơi thở đứt đoạn, thần thức liền theo nghiệp thọ báo trong sáu đường, hối hận sao kịp!"* [18]

Kinh Pháp Cú dạy:

Phi không phi hải trung,

Phi nhập sơn thạch gian.

Mạc năng ư thế gian,

Thoát chi ác nghiệp xứ.

(*Không trên trời, giữa biển, không lánh vào động núi, Không chỗ nào trên đời,* t*rốn được quả ác nghiệp.*) [19]

Thiền sư Thích Nhất Hạnh có dạy: "*Nghiệp (karma) có nghĩa là hành động. Đó là những hành động của chúng ta qua thân, miệng và ý được thúc đẩy bởi một chủ ý (tác ý). Hành động này không bao giờ mất đi, nó phát ra một nguồn năng lượng tiếp nối mạnh mẽ. Nếu biết gieo trồng những hạt giống của hiểu biết, thương yêu và chánh niệm trong hiện tại, ta sẽ chế tác được những hoa trái của sự an lạc cho mai sau)* [20].

Cao Bá Quát, nhà thơ Việt Nam, cũng từng than:

"Sinh ký tử quy vô nhất sự

Vạn ban như mộng điệp giao hư"

(Sống gửi thác về chẳng có việc chi, Muôn việc như mộng bướm là hư ảo)

Và người bình dân vẫn truyền miệng: "*Ở hiền gặp lành, ở ác gặp dữ*", "*Gieo gió gặt bão*". Những lời ấy giản dị nhưng chính là Phật pháp ứng dụng vào đời sống.

Nghiệp không phải là định mệnh bất biến, mà là dòng nhân quả do chính mình tạo ra.

Gieo hạt giống từ bi sẽ gặt quả an vui.

Gieo hạt giống sân hận sẽ nhận lấy khổ đau.

Gieo hạt giống trí tuệ sẽ mở ra con đường giải thoát.

Bởi vậy, người học Phật không sợ vô thường, mà sợ sống một đời vô nghĩa, tạo nhiều ác nghiệp mà không biết chuyển hóa.

Sống thế nào để ngày mai không hối tiếc?

Hiểu được vô thường không phải để bi quan, mà để sống tỉnh thức.

Biết đời mong manh nên quý trọng từng phút giây hiện tại.

Biết thân này tạm bợ nên siêng làm việc thiện lành.

Biết của cải không mang theo được nên học hạnh bố thí.

Biết chỉ có nghiệp theo mình nên luôn giữ gìn thân, khẩu, ý thanh tịnh.

Bốn câu kệ của Cổ Đức nhắc nhở chúng ta hai điều: thấy rõ vô thường và sống có trách nhiệm với nghiệp của mình.

Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất dạy: 但有生死心□ 造作趨向□ 皆是污染□ 若欲直會其道□ 平常心是道□

(Chỉ có tâm sinh tử, khởi lòng tạo tác hướng cầu, thảy đều là ô nhiễm. Nếu muốn hiểu thẳng đạo ấy: ***Tâm bình thường là đạo****).* [21]



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Có ba thứ không thể mang theo: tài sản, tuổi trẻ và mọi vinh hoa thế tục; nhưng có ba điều luôn lưu lại trong dòng nhân quả: thiện nghiệp, ác nghiệp và những hạt giống thiện lành đã được gieo trồng.

Vậy nên, mỗi ngày thức dậy, hãy tự hỏi: Hôm nay ta sẽ thả những hạt giống nào vào dòng đời? Lời nói yêu thương, hành động giúp đỡ, ý nghĩ thiện lành, những thứ ấy nhẹ nhàng nhưng mang đi xa được. Của cải để lại cho đời, danh vọng trả lại cho đời, chỉ có nghiệp duy nhất theo ta vượt qua sinh tử.

Đạo không ở đâu xa. Đạo nằm ngay trong từng việc thiện nhỏ bé hằng ngày, trong từng lời nói chân thành, trong từng tâm niệm từ bi đối với mọi người.

Để đúc kết lại tinh thần của lời cổ đức và tìm kiếm một lối sống tỉnh thức, an nhiên giữa cuộc đời vô thường, xin gửi gắm vào đây một bài thơ như tiếng lòng gửi đến bạn đạo:

Tỉnh giấc chiêm bao

Trăm năm một cuộc hí trường,

Tóc xanh nhuốm bạc, đoạn trường phù sinh.

Lợi danh như bóng trăng in

Tròn rồi lại khuyết, biết mình về đâu?

Phú quý như sóng biển sâu,

Thương yêu, ghét hận, khổ đau ngập trời

Tay trắng đến, tay trắng đi,

Vô thường nhắm mắt xuôi tay còn gì?

Tiền tài, vật chất ở đời,

Danh cao, quyền chức cũng rời tay không.

Lầu son, gác tía huy hoàng

Nghiệp duyên đeo bám hành trang nẻo về.

Thôi thì buông xả u mê,

Trồng cây đức hạnh, tìm về an vui.

Trần gian một thoáng ngậm ngùi,

Tâm không vướng bận, mỉm cười thảnh thơi.

Lành thay biết quán chiếu rồi,

Buông tham, sân, si, cho đời nhẹ tênh.

Như sen vươn khỏi bùn đen,

Dâng hương thanh khiết, làm nên đẹp đời.

Mai kia sắc thân tan rồi,

Chỉ còn nghiệp lực theo người tử sinh.

Muôn đời chẳng mất căn lành,

Bồ-đề hạt giống an lành nở hoa.

(Thích Chúc Xuân)

Kết luận

Một đời người dù dài hay ngắn cũng không ngoài quy luật sinh, già, bệnh, chết. Khi vô thường đến, mọi thứ từng nâng niu gìn giữ đều phải bỏ lại. Chỉ có nghiệp thiện hay nghiệp ác do chính mình tạo tác sẽ tiếp tục đồng hành trong dòng luân hồi sinh tử.

Lời dạy của Cổ Đức không nhằm mục đích hướng con người đến sự bi quan, chán đời, mà trái lại, mở ra một tuệ giác lớn, để thức tỉnh chúng ta biết sống sâu sắc hơn, thiện lành hơn và có trách nhiệm hơn với từng ý nghĩ, lời nói, hành động của mình. Nhận thức được "**vô thường**" và "**nghiệp lực**", chúng ta sẽ biết cách sống sâu sắc hơn trong từng phút giây hiện tại.

Thay vì tích trữ của cải bằng mọi giá, kể cả việc tổn người hại vật, ta hãy tích trữ "**thánh sản**", đó là lòng từ bi, sự sẻ chia, niềm hỷ xả và trí tuệ. Hãy biến những tháng ngày ngắn ngủi trên trần gian thành cơ hội để gieo trồng thiện nghiệp, để khi vô thường đến, chúng ta có thể mỉm cười thanh thản, bước đi tự tại với một hành trang tràn đầy công đức và phước báu.

Để rồi khi nhìn lại cuộc đời, ta không tiếc nuối vì đã sống hoài sống phí; và khi vô thường đến, tâm vẫn an nhiên như người khách lữ hành đã chuẩn bị đầy đủ cho chuyến đi xa.

Đừng đợi đến phút cuối mới giật mình tỉnh ngộ. Ngay bây giờ, hãy nhìn thấy giấc mộng nhân sinh. Hãy gieo trồng nghiệp lành từ mỗi hơi thở, từ mỗi suy nghĩ. Vì chỉ có nghiệp đi cùng ta, không giàu sang hay nghèo khó nào thay thế được.

Nguyện cho tất cả chúng sinh biết sống tỉnh thức, biết buông bỏ những gì không thể mang theo, và biết vun bồi những gì thật sự có giá trị.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Tác giả: **Thích Chúc Xuân**

***

Chú thích và tài liệu tham khảo:

[1] Tục Pháp Đại sư, *Đại Thế Chí Bồ Tát Niệm Phật Viên Thông Chương Sớ Sảo*□ 大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔□ , thời nhà Thanh. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**. nhằm giúp hành giả quán chiếu sâu sắc về cái chết và sự vô thường.

[2] *Kinh Tương Ưng Bộ*, SN 56.11 (Kinh Chuyển Pháp Luân), Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, 2013. Bản điện tử: **SuttaCentral.net**.

[3] *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật*, Phần 32: Ứng Hóa Phi Chân, Hòa thượng Thích Trí Tịnh dịch, Nxb Tôn giáo. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.

[4] *Kinh Điển Tam Tạng - Tiểu Bộ - Kinh Pháp Cú*, Phẩm Thế Gian (Lokavagga), Kệ số 170, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch. Bản điện tử: **Kinhphapcu.vn**.

[5] *Kinh Trường Bộ*, Kinh số 16 (Kinh Đại Bát-Niết-Bàn), Chương 6: Sự Diệt Độ, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, 2013. Bản điện tử: **Theravada.vn**.

[6] *Kinh Tạng - Tiểu Bộ. Kinh Pháp Cú*, Phẩm Đạo Lộ, Kệ số 287, Tỳ-khưu Indacanda dịch. Bản điện tử: **Theravada.vn**.

[7] *Kinh Tạng - Tiểu Bộ. Kinh Pháp Cú*, Phẩm Hình Phạt (*Daṇḍavagga*), Kệ số 135, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch. Bản điện tử: **Kinhphapcu.vn**.

[8] Thiền sư Vạn Hạnh, bài kệ Thị đệ tử.

[9] *Kinh Tương Ưng Bộ*, Tập I, Chương 3: Tương Ưng Kosala, Phẩm thứ hai, Kinh Không Con (SN 3.19 - *Paṭhamaaputtaka Sutta*), Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, 2013. Bản điện tử: **SuttaCentral.net**.

[10] *Kinh Lời Dạy Cuối Cùng Của Đức Phật* (*Phật Thuyết Giáo Giới Kinh* - gọi tắt là *Kinh Di Giáo*), Thích Hoàn Quan Việt dịch, Trung tâm Phật giáo Hayward xuất bản 1994. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.

[11] Đây là câu đúc kết đại ý diễn dịch từ tư tưởng cốt lõi của Kinh Tương Ưng Bộ (đối chiếu bài kệ tại **SN 3.19 - Kinh Không Con**) và Kinh Tăng Chi Bộ (đối chiếu 5 điều quán tưởng tại **AN 5.57 - Kinh Sự Kiện Cần Phải Quan Sát**) về định luật nhân quả và sự vô thường của tài sản thế gian.

[12] Ca dao, tục ngữ Việt Nam. Mảng văn học dân gian mang tư tưởng triết lý Phật giáo Phổ thông.

[13] *Kinh Tạng - Tiểu Bộ. Kinh Pháp Cú*, Phẩm Song Yếu (*Yamaka Vagga*), Kệ số 1 và số 2, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch. Bản điện tử: **Kinhphapcu.vn**.

[14] Đại sư Patrul Rinpoche, *Lời vàng của Thầy tôi* (*The Words of My Perfect Teacher*), Chương: Quy luật Nghiệp báo. Nhóm Longchenpa - Thanh Liên và Tuệ Pháp dịch, Nxb Tôn giáo. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.

[15] *Kinh Trung Bộ*, Tập III, Kinh số 135: Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (*Cūḷakammavibhaṅga Sutta*), Hòa thượng Thích Minh Châu dịch, Nxb Tôn giáo, 2012. Bản điện tử: **SuttaCentral.net**.

[16] Thành ngữ dân gian Việt Nam.

[17] *Kinh Pháp Bảo Đàn*, Phẩm Thứ Ba: Nghi Vấn, Lục tổ Huệ Năng thuyết giảng, Hòa thượng Thích Thanh Từ dịch giải. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.

[18] *Ấn Quang Đại Sư Gia Ngôn Lục*, Tập I, Phần 1: Tịnh Độ Pháp Môn Khai Thị, Thư Thượng Tọa Vĩnh Gia, Hòa thượng Thích Thiền Tâm dịch, Nxb Tôn giáo. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.

[19] *Kinh Điển Tam Tạng. Tiểu Bộ. Kinh Pháp Cú*, Phẩm Ác Hạnh (*Pāpavagga*), Kệ số 127, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch. Bản điện tử: **Kinhphapcu.vn.**

[20] Thiền sư Thích Nhất Hạnh, *Trái tim của Bụt: Học Phật từ nền tảng nguyên thủy và đại thừa*, Chương 25: Chánh Nghiệp, Nxb Tôn giáo. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.

[21] Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất, bài giảng *Mã Tổ Ngữ Lục* (馬祖語錄), trích trong *Cảnh Đức Truyền Đăng Lục*. Bản điện tử: **Thuvienhoasen.org**.